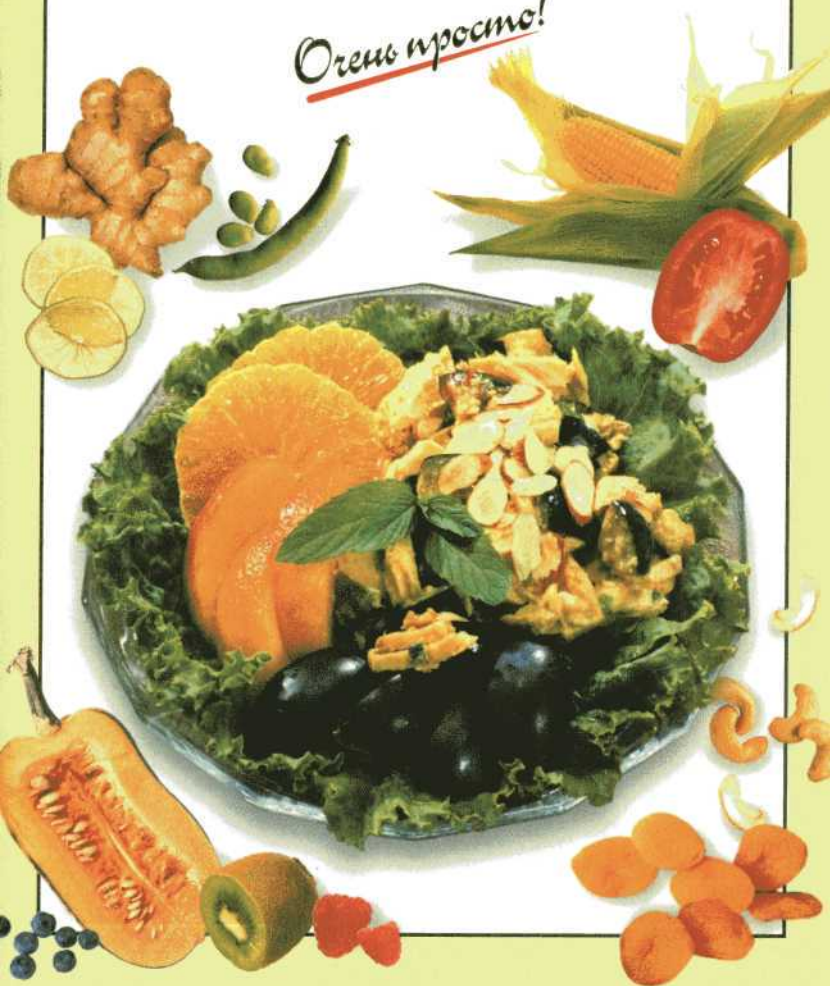


# ВЕГЕТАРИАНСКАЯ КУХНЯ

*Очень просто!*



ББК 36.997  
В 11

Составитель *К. В. Силаева*

**В 11**      **Вегетарианская кухня** / Сост. К. В. Силаева. — М.:  
Эксмо; СПб.: Терция, 2008. — 64 с.

**ISBN 978-5-699-02080-5**

Вегетарианство — это система питания, последователи которой допускают употребление в пищу продуктов только растительного происхождения. Если обстоятельства вынуждают вас стать вегетарианцем (например, по состоянию здоровья) или эта система соответствует вашим морально-этическим взглядам, не позволяющим употреблять в пищу «братьев наших меньших», — эта книга для вас.

В ней вы найдете множество рецептов, которые позволят избежать однообразия в питании, а также советы, как сделать вегетарианский рацион сбалансированным и достаточно богатым необходимыми для нормальной работы организма веществами.

**ISBN 978-5-699-02080-5**

© «Терция», составление, 2008  
© «Терция», оформление, 2008  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

## Предисловие

Вегетарианство представляет собой систему питания, допускающую употребление в пищу лишь растительные продукты, которые, согласно этой системе, являются единственной естественной пищей человека.

По каким причинам люди становятся вегетарианцами? Основных причин две. Первая — это здоровье. Вегетарианское меню, в отличие от обычного, поставляет нашему организму большое количество балластных веществ, витаминов и ненасыщенных жирных кислот. Недостаток же этих веществ, а также жирная, богатая холестерином пища часто приводят к различным заболеваниям желудочно-кишечного тракта и сердечным заболеваниям. Растительная пища способствует очищению организма и нормализует состав крови.

Кроме того, вегетарианцы значительно реже страдают от избыточного веса и ожирения.

Вторая и наиболее распространенная причина — это нежелание питаться «мертвечиной».

Многие люди отказываются от мяса и по религиозным соображениям. Например, индуизм полностью запрещает употреблять в пищу мясо, рыбу и животные жиры. В православии существует множество постов, когда нельзя есть животную пищу.

Существуют следующие разновидности вегетарианства:

- сыроедение (употребление только растительной пищи без кулинарной обработки);

- строгое вегетарианство (употребление только растительной пищи);



— нестрогое вегетарианство (допустимы продукты животного происхождения, кроме мяса) имеет две разновидности: лактовегетарианство (допустимы молоко и молочные продукты), оволактовегетарианство (кроме молока и молочных продуктов можно употреблять в пищу также и яйца).

Многие считают вегетарианство ущербным и неполноценным питанием. Но это мнение неверно. Исследования подтверждают, что здоровье у вегетарианцев значительно лучше, чем у тех, кто ест мясо. Но и в таком здоровом питании есть свои особенности, которые необходимо знать, чтобы не лишить свой организм необходимых витаминов и питательных веществ.

Мясо — источник витамина В. Когда человек не ест мясо, собственная микрофлора его кишечника способна вырабатывать этот витамин. Но при отказе от мяса необходимо отказаться и от дрожжевого хлеба, так как термофильные дрожжи, на которых пекут хлеб, подавляют кишечную микрофлору, вырабатывающую витамин В. Деревенские хмелевые дрожжи не подавляют кишечную микрофлору, и хлеб, испеченный на них, можно есть.

Если вы относите себя к строгим вегетарианцам и не едите животные белки (ни яиц, ни молока, не говоря уже о рыбе и морепродуктах), то можете столкнуться с дефицитом железа, рибофлавина, кальция и витамина В<sub>12</sub>. Чтобы избежать белковой недостаточности, нужно скомбинировать потребление неполноценных растительных белков таким образом, чтобы ваш организм получал все незаменимые аминокислоты, строя необходимые для вас белки.

Чтобы обеспечить дневную потребность в белках, желательно сочетать следующие продукты:

- рис с бобовыми или кунжутом;
- пшеницу с бобовыми, арахисом, кунжутом и соей;
- бобовые с кукурузой или пшеницей;
- сою с рисом и пшеницей, с пшеницей и кунжутом или с арахисом и кунжутом;



— кунжут с бобовыми, с арахисом и соей или же с соей и пшеницей;

— арахис с семечками подсолнечника.

Кроме того, желательно принимать и пищевые добавки: рибофлавин (по 50 мг в день); глицинат железа (по 10–20 мг в день) или сульфат железа (90 мг один или два раза в день вместе с 500 мг витамина С); витамин В<sub>12</sub> форме по 500 мкг в неделю. С витамином В<sub>12</sub> также желательно принимать по 50 мг комплекса витаминов группы В.

Также из витаминов можно порекомендовать такие комплексные препараты, как «Ундевит», «Сплат», «Витрум», «Центрум» и пр.

Чтобы питание было сбалансированным, а пища не казалась скудной и невкусной, желательно соблюдать следующие рекомендации при приготовлении вегетарианской пищи.

Холодную сырую пищу в холодное время года необходимо перед употреблением согреть при комнатной температуре.

Приготовленные сырые блюда нельзя долго хранить.

Фрукты, орехи нужно есть перед обедом, а не после — тогда они лучше усваиваются и будут более эффективно использованы организмом.

Сырая вода — единственный полезный напиток для человека, но она обязательно должна быть чистой (без примесей), свежей и приятной на вкус.

В один прием пищи не следует употреблять хлеб и картофель, рис и овес, чечевицу с фасолью и горохом. Мучные кушанья можно смешивать с зеленью, маслом, молоком, медом.

Сахар желательно заменять сладкими фруктами или медом — это сделает вегетарианское питание особенно эффективным и полезным.

Зелень, орехи, фрукты не следует слишком сильно измельчать, иначе они быстро теряют аромат и полезные вещества.



Использовать в пищу желательно только свежие и зрелые овощи и фрукты – вялые, битые или подгнившие, равно как и недозрелые овощи и фрукты менее полезны. Парниковые овощи не так полезны, как выросшие в открытом грунте.

При кулинарной обработке овощи и фрукты следует тщательно мыть и очищать, срезая все вялые и поврежденные участки. Перед употреблением еще раз хорошо вымыть.

Если вы решили стать вегетарианцем, постарайтесь учесть все эти советы. И положительные результаты целебного питания не заставят себя ждать: цвет лица улучшится, ускорится рост волос и ногтей, нормализуется масса тела, укрепятся мышцы, работа желудка и кишечника станет нормальной, улучшатся кровообращение, увеличится работоспособность, выносливость, улучшатся слух, зрение, память.

# СТРОГО ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА

## Салаты и закуски



### Салат из капусты, моркови, яблок и сладкого перца

*300 г белокочанной капусты, 2 кисло-сладких яблока, 2 моркови, 1 большой сладкий красный перец, 4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, 0,5 ч. ложки сахара, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать очень тонкой соломкой, перетереть с солью и отжать от сока. Затем смешать с очищенными и нарезанными кубиками яблоками, очищенной и измельченной на крупной терке морковью. Сладкий перец вымыть, очистить, еще раз промыть и нарезать полосками. Смешать с остальными продуктами, заправить сахаром, маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.



### Салат из редьки с зеленым луком и маслом

*1 крупная редька, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки измельченного зеленого лука, зелень петрушки, 3%-ный уксус, соль по вкусу.*



Очистить и хорошо вымыть редьку, положить ее в холодную воду на 15–20 мин, затем дать стечь воде, а редьку измельчить на терке. Смешать ее с измельченным зеленым луком, заправить растительным маслом, солью и уксусом. Переложить все в салатник, украсить мелко нарезанной зеленью петрушки.



### Салат «Летний»

*2 помидора, 1 кисло-сладкое яблоко, 1 небольшая луковичка, 1 сладкий красный перец, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, сахар, соль по вкусу.*

Помидоры вымыть, положить в дуршлаг, обдать кипятком, а затем сразу же — холодной водой. Снять кожицу, очищенные помидоры нарезать тонкими ломтиками.

Очищенное от кожицы яблоко разрезать пополам, удалить из него сердцевину с семенами и нарезать яблоко тонкими дольками.

Луковичку и сладкий перец очистить, вымыть, обсушить и нарезать мелкой соломкой.

Все перемешать, посолить, посыпать сахаром, добавить лимонный сок и заправить растительным маслом.

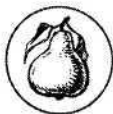


### Салат из моркови с яблоками

*4 средние моркови, 3 яблока, 0,5 лимона, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу.*

**8** Морковь очистить, вымыть и измельчить на мелкой терке. Яблоки очистить от кожицы, удалить из них





сердцевину и измельчить яблоки на крупной терке. Добавить сок лимона, сахар и соль по вкусу. Заправить салат растительным маслом.



### **Салат из редиса и огурцов**

*1 пучок редиса, 2–3 небольших огурца, 100 г зеленого лука, 1,5–2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сока лимона, соль по вкусу.*

Очищенный редис и огурцы вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками (с них можно предварительно удалить кожицу).

Затем смешать с мелко нарезанным зеленым луком, добавить сок лимона, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.



### **Салат из картофеля с огурцом и редисом**

*2 клубня картофеля (желательно молодого), 2 небольших огурца, 1 пучок редиса, 5–6 листьев зеленого салата, 2–3 ст. ложки измельченного зеленого лука, растительное масло, соль по вкусу.*

Картофель отварить в мундире, затем охладить, очистить и нарезать тонкими ломтиками.

Огурцы и редис вымыть, очистить от кожицы и нарезать тонкими кружочками.

Листья салата вымыть, обсушить и нарезать соломкой. Все продукты соединить, добавить измельчен-



ный зеленый лук, посолить, заправить растительным маслом и перемешать.



### **Салат из картофеля с помидорами и сельдереем**

*2 клубня картофеля, 2 помидора, 80–100 г корня сельдерея, 1 небольшая луковица, растительное масло, соль по вкусу.*

Картофель вымыть, отварить в мундире, охладить и очистить. Помидоры вымыть, обдать кипятком и снять с них кожицу.

Подготовленные картофель, помидоры и лук нарезать тонкими ломтиками. Очищенный корень сельдерея нашинковать соломкой.

Смешать все продукты, посолить и заправить растительным маслом.



### **Салат из капусты со свежими огурцами**

*500 г белокочанной капусты, 2 свежих огурца, 50 г зелени укропа, растительное масло, 0,5–1 ч. ложка 3%-ного уксуса, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать тонкой соломкой, затем перетереть с солью до появления сока.

Огурцы вымыть, обсушить (можно удалить с них кожицу) и нарезать соломкой.

Зелень укропа вымыть холодной водой, обсушить и очень мелко нарубить. Все смешать, добавить уксус,



черный молотый перец и соль по вкусу. Заправить растительным маслом и снова перемешать.



### **Салат из помидоров с луком и чесноком**

*3–4 помидора, 1 луковица, 1–2 зубчика чеснока, 3%-ный уксус, растительное масло, соль по вкусу.*

Помидоры вымыть, обсушить и нарезать равными кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать тонкими кольцами.

Смешать его с кружочками помидоров, после чего переложить в салатник, посолить, заправить смесью растительного масла с растертым в пюре чесноком, добавить уксус и еще раз все перемешать.



### **Салат из фасоли и картофеля**

*2–3 клубня картофеля, 300 г белой фасоли, 1 луковица, зелень петрушки или сельдерея, растительное масло, сок 1 лимона, соль по вкусу.*

Фасоль вымыть, залить холодной водой и оставить на сутки. Затем отварить, откинуть на дуршлаг, обсушить и охладить. Картофель вымыть, отварить в мундире, потом охладить, очистить и нарезать кубиками.

Соединить его с отварной фасолью, очищенным и измельченным луком, посолить.

Уложить все в салатник, посыпать нарубленной зеленью петрушки или сельдерея, посолить и запра-



вить растительным маслом, смешанным с лимонным соком.



### Салат из свеклы с орехами

*3–4 средние свеклы, 1 стакан очищенных грецких орехов, 3–4 зубчика чеснока, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Свеклу тщательно вымыть, залить холодной водой, отварить и охладить. Затем очистить и измельчить на крупной терке.

Добавить мелко нарубленные грецкие орехи, пропущенный через чесноковыжималку или растертый в пюре чеснок. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать и заправить растительным маслом.



### Винегрет

*3–4 клубня картофеля, 2 средние свеклы, 2 моркови, 1 луковица, 0,5 стакана консервированного зеленого горошка, 150–200 г квашеной капусты или 2 небольших соленых огурца, зелень петрушки, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Картофель, свеклу, морковь отварить и охладить. Готовые овощи очистить, нарезать кубиками и по отдельности заправить растительным маслом.

**12** Через 5 мин соединить все овощи, добавить консервированный горошек, измельченный лук, отжатую



квашеную капусту или измельченные соленые огурцы. Все посолить, поперчить и хорошо перемешать. Готовый винегрет выложить в салатник и украсить мелко нарубленной зеленью петрушки.



### Грибной винегрет

*200–250 г маринованных или соленых грибов, 2 свеклы, 1 луковица, 1 морковь, 2–3 клубня картофеля, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Картофель, свеклу, морковь отварить и охладить. Готовые овощи очистить, нарезать кубиками и по отдельности заправить растительным маслом.

Через 5 мин соединить все овощи, добавить измельченные грибы, очищенный и мелко нарубленный лук, посолить по вкусу. Заправить винегрет маслом, смешанным с уксусом и черным молотым перцем. Сверху посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.



### Закуска из перца и помидоров

*5–6 сладких красных перцев, 3–4 помидора, 2 головки чеснока, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 0,75 стакана растительного масла, соль по вкусу.*

Перец вымыть, обсушить, положить на противень, смазанный растительным маслом (1,5 ст. ложки), и запечь, не очищая, в разогретой до 180° С духовке.



Помидоры вымыть, ошпарить кипятком и удалить с них кожицу.

Готовый перец охладить, очистить и пропустить вместе с помидорами через мясорубку. Заправить растительным маслом, смешанным с растертым в пюре чесноком, добавить измельченные грецкие орехи, посолить. Все очень хорошо перемешать и поставить до подачи в холодное место.



### **Закуска холодная из кабачков**

*2–3 кабачка среднего размера, 1 головка чеснока, 4 ст. ложки растительного (желательно оливкового) масла, 1 лимон или 0,5 ч. ложки 3%-ного уксуса, зелень укропа, соль по вкусу.*

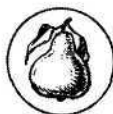
Кабачки очистить от кожицы, залить их подсоленным кипятком и выдержать в нем примерно 5 мин. После этого кабачки нарезать тонкими кружочками, уложить их в салатник и посыпать мелко нарубленными чесноком и зеленью укропа.

Заправить подготовленные кабачки растительным маслом, смешанным с соком лимона или уксусом, все осторожно перемешать.



### **Закуска из печеного сладкого перца**

*6 сладких перцев, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка соли, зелень петрушки или сельдерея по вкусу.*



Перцы вымыть, обсушить, выложить на смазанный маслом противень и запечь в предварительно разогретой до 180° С духовке, время от времени переворачивая. Когда перцы станут мягкими, вынуть их, охладить, аккуратно снять кожицу.

Затем каждый перец разрезать вдоль на равные половинки, удалить из них сердцевину с семенами и уложить подготовленные перцы в глубокое блюдо.

Очень мелко нарубленный чеснок смешать с солью, добавить уксус, оливковое масло и измельченную зелень петрушки или сельдерея.

Все тщательно перемешать и полученным соусом залить перцы. Дать постоять примерно 1 ч, затем поставить блюдо в холодильник.



### **Закуска из сладкого перца под чесночным соусом**

*5–6 сладких красных перцев, 12 небольшие головки чеснока, 5–6 ст. ложек растительного масла, 2–2,5 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа, 3%-ный уксус и соль по вкусу.*

Перцы вымыть, аккуратно вырезать из них плодоножки, затем очистить от сердцевины и семян. Затем разрезать на четвертинки и положить на сковороду с разогретым растительным маслом.

Обжаривать перцы под крышкой в течение 10–15 мин, затем снять крышку и продолжать обжаривать до тех пор, пока вода полностью не испарится.

Чеснок очистить, вымыть, обсушить, тщательно растолочь с солью, после чего добавить по вкусу уксус и измельченную зелень петрушки и укропа. Все хорошо перемешать. Залить полученным соусом приготовленные



перцы, охладить до комнатной температуры и поставить в холодильник.



### **Икра из свеклы с помидорами**

*3–4 средние свеклы, 3–4 помидора, 2 луковицы, 1–2 моркови, 3 ст. ложки растительного масла, зелень укропа или петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Свеклу вымыть и сварить. Затем охладить, очистить и пропустить через мясорубку или измельчить на мелкой терке. Морковь и лук очистить, измельчить на крупной терке и обжарить в разогретом растительном масле (1–1,5 ст. ложки). Помидоры вымыть, ошпарить кипятком и удалить с них кожицу.

В приготовленное свекольное пюре положить обжаренные морковь и лук, мелко нарезанные помидоры и измельченную зелень укропа или петрушки.

Заправить все растительным маслом, посолить, поперчить, тщательно перемешать и поставить кастрюлю на медленный огонь.

Прогреть в течение 20–35 мин, постоянно помешивая, чтобы икра не пригорела. Готовое блюдо охладить и переложить в салатник.



### **Баклажанная икра с помидорами**

*3–4 средних баклажана, 3 помидора, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.*





Баклажаны вымыть, разрезать на половинки, положить на смазанный растительным маслом противень и запечь в разогретой до 180° С духовке до готовности. Затем вынуть из испеченных баклажанов мякоть, смешать ее с растолченным чесноком, посолить и поперчить по вкусу.

Лук очистить, вымыть и нарезать колечками. Помидоры также вымыть, обсушить и разрезать на четвертинки.

Выложить полученную баклажанную массу в центр тарелки, обровнять, украсить колечками лука и четвертинками помидоров.



### **Закуска из соленых грибов с луком**

*500 г соленых грибов, 2 луковицы, 0,5 стакана мелко нарезанного зеленого лука, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного (желательно подсолнечного) масла, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Соленые грибы крупно нарезать (мелкие можно оставить целыми). Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Чеснок измельчить или растолочь в пюре.

Все перемешать, положить в салатник и заправить растительным маслом, смешанным с черным молотым перцем и солью.



### **Грибная икра**

*400 г сушеных грибов, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст. ложки измельченного*



*зеленого лука (по желанию), уксус или лимонный сок, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Сушеные грибы промыть, замочить в холодной воде на 2–3 ч. Затем воду слить, грибы положить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом (2 ст. ложки) и тушить, пока сок не испарится.

Готовые грибы охладить, мелко нашинковать, посолить и смешать с очищенным и мелко нарубленным луком, обжаренным в растительном масле (1 ч. ложка). Смесь заправить оставшимся растительным маслом, смешанным с соком лимона или уксусом и черным молотым перцем, сверху посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

## Первые блюда



### Овощной суп

*150 г белокочанной капусты, 2 небольшие луковицы, 2 моркови, 1 яблоко или 2 ст. ложки яблочного пюре, 1 ломтик брюквы, 1–2 зубчика чеснока, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 ст. ложки растительного масла, 1 лавровый лист, зелень укропа и петрушки, душистый перец горошком, соль по вкусу.*

Очищенные и нарезанные соломкой лук, корень петрушки и сельдерея обжарить до золотисто-коричневого цвета в растительном масле (1 ст. ложка), положить в небольшую кастрюлю, залить 1 л воды. Потом положить туда же нарезанные морковь, брюкву и тонко нашинкованную капусту, посолить.

**18** Поставить на огонь, довести до кипения, затем огонь уменьшить и варить все в течение 20–30 мин.



За 5–7 мин до готовности добавить в суп толченый чеснок, лавровый лист, душистый перец горошком, яблочное пюре или тертое яблоко и мелко нарубленную зелень укропа или петрушки.



### **Гороховый суп с перловой крупой**

*1 стакан сушеного гороха, 1–2 ст. ложки перловой крупы, 1 морковь, 1 луковица, 0,5 корня петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа или петрушки, душистый перец горошком, соль по вкусу.*

Горох промыть, залить холодной водой (1,5–2 л) и оставить на ночь. Затем добавить к нему хорошо промытую перловую крупу и поставить в этой же воде вариться. Морковь, лук и корень петрушки нарезать маленькими кубиками, обжарить в сильно разогретом растительном масле до золотисто-коричневого цвета. Положить в кипящий суп, когда горох наполовину сварится. Готовый суп посолить и посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.



### **Суп из свежих грибов**

*400 г свежих грибов, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла, 1–1,5 ст. ложки перловой крупы, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки или зеленого лука, душистый перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу.*

Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками, залить 2 л холодной воды, поставить на огонь и дать



закипеть. После этого огонь уменьшить и положить к грибам промытую перловую крупу.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками и положить в суп. Морковь и лук очистить, вымыть, нарезать ломтиками, обжарить в сильно разогретом растительном масле и положить в суп. Посолить. За 5–7 мин до готовности положить лавровый лист и душистый перец горошком.

При подаче на стол суп посыпать измельченной зеленью петрушки или нарезанным зеленым луком.



### Борщ с грибами

*50 г сушеных грибов, 2 небольшие свеклы, 3–4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 сладкий красный перец, 1 ломтик корня сельдерея или петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка муки, 1–1,5 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 2–3 зубчика чеснока, душистый перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу.*

Сушеные грибы хорошо промыть, залить холодной водой и оставить на 3–4 ч. Затем грибы откинуть на дуршлаг. Жидкость, оставшуюся от замачивания грибов, перелить в кастрюлю и поставить на огонь. Грибы обсушить, мелко нарезать и потушить в разогретом растительном масле вместе с мукой, очищенными и измельченными луком, морковью и корнем петрушки или сельдерея. Свеклу и картофель очистить, нарезать брусочками и заложить в кипящий грибной отвар. Сладкий перец вымыть, очистить, нарезать

полосками и положить в кипящий суп. Через 7–10 мин туда же положить обжаренные грибы и коре-



нья, а также душистый перец горошком и лавровый лист. Готовый суп заправить томатной пастой, толченым чесноком, посолить по вкусу.

Зелень петрушки положить в суп перед самой подачей.



### Щи кислые постные

*600 г квашеной капусты, 30 г сушеных грибов, 1 ст. ложка перловой крупы, 2 луковицы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки или укропа, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 3 лавровых листа, 8 горошин душистого перца.*

Грибы вымыть, залить холодной водой, замочить на 3–4 ч, затем нарезать и отварить в этой же воде, добавив перловую крупу.

Квашеную капусту отжать от рассола, положить в глиняный горшок, залить 0,5 л кипятка и поставить в духовку на 30 мин. Затем отвар слить в отдельную посуду, а капусту смешать с очищенным и мелко нарезанным луком, заправить растительным маслом и все хорошо растереть. Затем вновь соединить с отваром и продолжать варить на плите. Через 15 мин влить грибной отвар с грибами и перловой крупой, перемешать и продолжать варить еще 10–12 мин.



### Похлебка картофельная

*6 клубней картофеля, 1 луковица, 0,5 головки чеснока, 3 лавровых листа, по 1 ст. ложке измельченной*



зелени укропа и петрушки, 7 горошин душистого перца, 2 кубика овощного бульона.

В кастрюле вскипятить 2 л воды, положить туда кубики овощного бульона, нарезанный кубиками картофель, очищенный и измельченный лук. Варить до готовности картофеля. Зелень укропа и петрушки, очищенный и мелко нарубленный чеснок, душистый перец и соль положить за 5 мин до готовности супа.



### Рассольник овощной

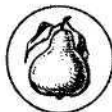
4 небольших соленых огурца, 2 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 морковь, 3 ст. ложки риса или перловой крупы, 1 корень петрушки, 8 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 4 ст. ложки измельченной зелени укропа, 1–1,5 ст. ложки растительного масла, 2 кубика овощного бульона.

С огурцов срезать кожицу, залить ее 1 стаканом кипятка и прокипятить на медленном огне 10–15 мин. Затем удалить выварившуюся кожицу, в рассол опустить нарезанную кубиками мякоть огурцов и припускать их 10–12 мин.

Морковь, корень петрушки и лук очистить, вымыть и нарезать ломтиками (корень петрушки можно измельчить на крупной терке). Затем поджарить до золотистого цвета в разогретом растительном масле.

В отдельной кастрюле вскипятить 1,5 л воды, положить в нее промытый рис или перловую крупу. Через 10–12 мин положить туда же очищенный и нарезанный кубиками картофель, еще через 5 мин — бульонные кубики и обжаренные морковь, корень петрушки и лук. Варить до готовности крупы. За 3–5 мин до готовности супа опустить в него лавровый лист и душистый перец горошком.

Заправить отдельно подготовленными огурцами. Перед подачей посыпать суп зеленью укропа.



### Овощной суп с цветной капустой и помидором

*1–2 клубня картофеля, 2 моркови, 250 г цветной капусты, 4 ст. ложки консервированного или замороженного горошка, 1–2 кубика овощного бульона, 1 луковица, 1 помидор, 1–1,5 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, душистый перец горошком, соль по вкусу.*

Морковь и лук очистить, нарезать маленькими кубиками и обжарить в разогретом растительном масле до темно-золотистого цвета.

Цветную капусту разобрать на кочешки и положить на 10–15 мин в подсоленную холодную воду.

В кастрюле вскипятить 1,5–2 л воды, положить туда бульонные кубики, очищенный и нарезанный кубиками картофель, через 5 мин – обжаренные морковь с луком и цветную капусту. Добавить душистый перец горошком и посолить все по вкусу. Варить суп на слабом огне до готовности овощей. За 7–10 мин до готовности супа положить в него зеленый горошек, а также вымытый и нарезанный ломтиками помидор.

Готовый суп перед подачей посыпать измельченной зеленью петрушки.



### Холодный суп-пюре

*2 небольшие луковицы, 3 помидора, 2 небольших огурца, 2 сладких красных перца, 4 ст. ложки расти-*



*тельного масла, 3%-ный уксус (или сок лимона),  
черный молотый перец, соль по вкусу.*

Перец вымыть, обсушить, положить на противень, смазанный растительным маслом (1 ст. ложка), и запечь в духовке до готовности. Запеченный перец охладить, очистить от кожицы и сердцевины с семенами.

Помидоры вымыть, ошпарить кипятком, удалить кожицу и семена.

Лук очистить, мелко нарубить и обжарить до золотистого цвета в разогретом растительном масле (1 ч. ложка).

Огурцы вымыть, обсушить и натереть на мелкой терке. Все остальные овощи мелко нарубить, потом соединить с огурцами.

Затем положить все в миску и тщательно растереть, постепенно добавляя холодную кипяченую воду, оставшееся растительное масло и уксус или сок лимона, пока не получится однородная масса.

Протереть ее через сито, посолить и поперчить по вкусу, перемешать и поставить в холодильник.

## Вторые блюда



### Отварной картофель с укропом

*7–8 клубней молодого картофеля, 60 г зелени укропа, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Молодой картофель вымыть и соскоблить с него кожицу. Затем залить очищенный картофель холодной подсоленной водой, сварить до готовности, воду слить.

Укроп вымыть, обсушить, очень мелко нарубить и смешать с растительным маслом.



Полученной смесью заправить готовый горячий картофель.



### **Картофель в чесночном масле**

*10 небольших клубней картофеля, 0,5 стакана подсолнечного масла, 6 зубчиков чеснока, 2 ч. ложки соли.*

Очищенный картофель хорошо вымыть и обсушить полотенцем. Затем нарезать толстыми кружочками. Разогреть в сковороде подсолнечное масло (оставить 2 ст. ложки для соуса) и обжарить в нем картофель до темно-золотистого цвета.

Приготовить чесночный соус: чеснок очистить, растереть с солью, добавить оставшееся подсолнечное масло и все хорошо перемешать. Поджаренный картофель полить приготовленным чесночным соусом. Подавать горячим.



### **Овощное рагу**

*1 небольшой молодой кабачок, 5–6 клубней картофеля, 1 большой сладкий красный перец, 1 луковица, 1 морковь, 2–3 помидора, 4–5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, душистый перец горошком, черный молотый перец, соль по вкусу.*

В глубокую толстостенную кастрюлю влить растительное масло, хорошо разогреть его. Затем положить в кастрюлю с маслом очищенные овощи: сначала из-



мельченый лук, затем нарезанные кубиками морковь, картофель и кабачок, потом — нарезанный полосками сладкий перец.

Накрыть крышкой и, периодически помешивая, тушить на медленном огне, до готовности картофеля. Когда он будет готов, добавить мелко вымытые и нарезанные помидоры, а через 5 мин после этого — мелко нарубленный чеснок и душистый перец горошком. Все посолить, поперчить и довести до кипения и снять с огня.



### Ленивые голубцы с грибами

*400–450 г белокочанной капусты, 40 г сушеных грибов, 1 стакан риса, 1–2 моркови, 1 большая луковица, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, душистый перец горошком, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Грибы промыть, залить холодной водой и оставить на 3–4 ч. Затем воду слить, грибы мелко нашинковать и обжарить вместе с очищенным и измельченным луком в разогретом растительном масле (1 ст. ложка).

Рис хорошо промыть в холодной проточной воде и положить в глубокую толстостенную кастрюлю, смазанную растительным маслом. Капусту тонко нашинковать и положить к рису. Морковь очистить, нарезать кружочками и также положить в кастрюлю.

Добавить обжаренные грибы и лук, все посолить, поперчить по вкусу, влить 1–1,5 стакана воды и все хорошо перемешать.

Затем поставить кастрюлю в разогретую до 160–170° С духовку и запекать до готовности риса. Голубцы нужно периодически доставать из духовки и перемешивать.

**26** По необходимости долить воду.

Готовые голубцы посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.



### Овощное карри

250 г зеленой стручковой фасоли (можно замороженной), 2–3 клубня картофеля, 3–4 помидора или 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложки приправы карри (в порошке), сок лимона, соль по вкусу.

Лук и чеснок очистить, мелко нарубить и слегка обжарить в разогретом растительном масле (1 ст. ложка). Добавить порошок карри и тушить в течение 3–4 мин на слабом огне. Затем добавить ошпаренные, очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками помидоры (или томатную пасту) и измельченные стручки фасоли. По необходимости можно добавить немного воды, но блюдо не должно быть слишком жидким.

Когда фасоль будет готова, добавить очищенный и очень мелко нарезанный картофель. Все продукты потушить с оставшимся маслом, добавить сок лимона и посолить по вкусу.



### Картофельное рагу

4 клубня картофеля, 250 г белокочанной капусты, 1 луковица, 2 моркови, 1 стакан замороженного зеленого горошка, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 1 зубчик чеснока, 1–1,5 ст. ложки растительного



*масла, душистый перец горошком, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Картофель, морковь и лук очистить и нарезать дольками. Картофель положить в кастрюлю, залить водой (она должна чуть покрывать картофель) и поставить вариться. Когда картофель будет наполовину готов, добавить лук и морковь, обжаренные в разогретом масле до золотистого цвета.

Через 10–12 мин положить к ним тонко нашинкованную капусту. Все тушить до готовности. В конце тушения положить зеленый горошек, измельченную зелень петрушки, душистый перец горошком и мелко нарубленный чеснок.

Посолить и поперчить по вкусу.



### **Овощи с томатным соусом, запеченные в горшочке**

*6–7 небольших клубней картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 1 корень петрушки, 0,5 стакана консервированной или замороженной кукурузы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан томатной пасты, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 лавровый лист, душистый перец горошком, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Морковь, лук, корень петрушки и картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками. Морковь, корень петрушки и лук обжарить в разогретом растительном масле (1–1,5 ст. ложки) до золотистого цвета.

Потом добавить картофель, томатную пасту и немного воды. Потушить 7–10 мин, затем положить к овощам кукурузу, лавровый лист, душистый перец горошком, посолить и поперчить по вкусу.

**28** Выложить подготовленные овощи в горшочек, смазанный оставшимся растительным маслом, закрыть



крышкой и поставить в духовку, разогретую до 160–170° С. Запекать до полной готовности овощей (30–35 мин).



### **Фасоль с орехами в томатном соусе**

*300 г сушеной белой фасоли, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 0,5–0,75 стакана томатной пасты, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки или кинзы, 2 небольшие луковицы, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Фасоль промыть, залить холодной водой и оставить на сутки. Затем подготовленную фасоль сварить, откинуть на дуршлаг (0,5 стакана отвара сохранить).

Очищенные грецкие орехи, чеснок, зелень петрушки или кинзы хорошо растолочь с солью и соединить с вареной фасолью. Все переложить в небольшую кастрюлю, залить оставшимся отваром, смешанным с томатной пастой. Посолить и поперчить по вкусу. Поставить на огонь и прогревать примерно 15–20 мин, затем снять с огня и дать остыть.

В готовую фасоль добавить очищенный и нашинкованный тонкими кольцами репчатый лук и все осторожно перемешать.



### **Фасоль, запеченная в горшочке по-гречески**

*600 г белой сушеной фасоли, 2 л воды, 6–7 небольших луковиц, 0,5 стакана растительного масла, 0,25 ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.*



Фасоль вымыть, залить холодной водой и оставить на ночь. Потом сварить, откинуть на дуршлаг, жидкость слить в отдельную посуду.

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами и обжарить в разогретом растительном масле (2 ст. ложки), посолить и поперчить по вкусу.

В керамический горшочек уложить слоями фасоль и жареный лук (сверху должна быть фасоль). Все залить оставшимся растительным маслом и влить жидкость, в которой варилась фасоль.

Горшочек поставить в разогретую до 170–180° С духовку и запекать в течение 20–25 мин.



### Острый рис с овощами

*350 г длиннозернового риса, 1 стакан замороженного зеленого горошка, 150 г замороженной зеленой стручковой фасоли, 150 г цветной капусты, 1 морковь, 3–4 помидора, 2 лавровых листа, 1 лимон, 1 стручок острого перца, 2 ст. ложки растительного масла, 2,5 ч. ложки соли.*

Морковь очистить, вымыть и измельчить на крупной терке. Цветную капусту вымыть, разобрать на мелкие соцветия и замочить в холодной подсоленной воде на 15–20 мин, затем откинуть на дуршлаг и обсушить.

Промыть рис в холодной проточной воде, залить его свежей водой и оставить на 15 мин, затем откинуть на дуршлаг.

В глубокой толстостенной кастрюле разогреть растительное масло и поджарить в нем очищенный от семян и мелко нарезанный острый перец. Добавить туда же в масло подготовленные морковь, цветную капусту, зеленый горошек, стручковую фасоль и жарить еще 4–5 мин.



Затем положить к овощам обсушенный рис и все хорошо перемешать. Затем влить подсоленную воду (1 л), вымытые и нарезанные крупными ломтиками помидоры и лавровый лист. Посолить, снова перемешать, довести смесь до кипения и уменьшить огонь. Готовить блюдо, пока рис не впитает всю воду.

После этого выложить готовый рис горкой на блюдо и украсить ломтиками лимона.



### Кабачки жареные

*1 средний кабачок, 0,5 стакана пшеничной муки, зелень укропа или петрушки, растительное масло для обжаривания, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Кабачок вымыть, обсушить, очистить от кожуры и нарезать кружочками толщиной примерно 1 см.

В тарелке смешать муку с солью. В сковороде сильно разогреть растительное масло. Каждый кусочек кабачка обвалять в муке с солью и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Готовые кабачки подавать, посыпав измельченной зеленью укропа или петрушки.



### Тушеная капуста

*1 небольшой кочан капусты, 3–4 крупных зубчика чеснока, 0,5 стакана растительного масла, 4–5 ст. ложек томатной пасты, зелень укропа и петрушки, красный или черный молотый перец, соль по вкусу.*



Чеснок очистить, очень мелко порубить, положить в большую глубокую сковороду с разогретым маслом и обжарить до золотистого цвета.

Затем добавить тонко нашинкованную капусту и жарить до полуготовности.

За 10 мин до окончания жаренья добавить томатную пасту, разведенную небольшим количеством воды, красный или черный молотый перец и соль. Накрыть сковороду крышкой и тушить до готовности.

Перед подачей на стол посыпать капусту измельченной зеленью укропа или петрушки.



### **Жареные баклажаны с перцем и помидорами**

*3–4 средних баклажана, 2 сладких красных перца, 2–3 помидора, 1 стакан растительного масла, 4–5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Перец вымыть, обсушить, положить в смазанную растительным маслом (1 ст. ложка) сковороду и запечь в разогретой до 180° С духовке до готовности. Затем перец охладить, снять кожицу и удалить сердцевину с семенами.

Нарезать мелкими кусочками вымытые и обсушенные помидоры, обжарить их в растительном масле (1 ст. ложка) и смешать с мелко нарезанным подготовленным сладким перцем.

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками и обжарить их с обеих сторон в оставшемся сильно разогретом растительном масле.

Добавить к ним подготовленные перец и помидоры, очень мелко нарубленный чеснок и измельченную зелень петрушки.



Все перемешать, посолить и поперчить по вкусу. По желанию, чеснок можно не добавлять.



### Помидоры, запеченные с грибами в горшочках

*9–10 небольших помидоров, 100 г сушеных грибов, 1 крупная луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, 0,5 стакана панировочных сухарей, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Грибы вымыть, залить холодной водой и оставить на 3–4 ч. Затем отварить, откинуть на дуршлаг, обсушить и мелко нарубить.

Помидоры вымыть, обсушить, разрезать пополам. Аккуратно вырезать из них сердцевину с семенами. Лук очистить, очень мелко нарезать и поджарить в разогретом растительном масле (2 ст. ложки) вместе с грибами, затем охладить. Добавить очищенный и растертый в пюре чеснок, посолить и поперчить по вкусу.

Подготовленные половинки помидора наполнить полученной смесью и уложить в смазанные оставшимся растительным маслом глиняные горшочки, пересыпая сухарями. Поставить горшочки в разогретую до 170–180° С духовку и запекать в течение 10–15 мин. Перед подачей можно посыпать измельченной зеленью петрушки.



### Рулет из капусты с гречневой кашей и грибами

*1 небольшой кочан капусты, 80 г сушеных грибов, 1 стакан гречневой крупы, 2 луковицы, 2,5 ст. ложки*



*растительного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Приготовить начинку следующим образом. Гречневую крупу хорошо промыть, залить холодной водой и сварить вязкую кашу. Грибы вымыть, замочить на 3–4 ч в холодной воде, затем отварить и откинуть на дуршлаг.

Лук очистить, мелко нарубить и обжарить в разогретом растительном масле (1,5 ст. ложки) вместе с измельченными грибами. Посолить, поперчить и перемешать с приготовленной кашей.

Капусту вымыть, ошпарить кипятком, обсушить и разобрать на отдельные листья, вырезать у них утолщенные прожилки. Подготовленные листья уложить на полотняной салфетке или марле ровным слоем, чтобы каждый последующий лист покрывал часть предыдущего листа.

Выложить по центру начинку из гречневой каши, свернуть все рулетом и осторожно переложить на противень, смазанный оставшимся растительным маслом. Поставить противень с рулетом в разогретую до 160–170° С духовку и запечь до готовности.

При подаче к столу разрезать готовый рулет на порционные куски и посыпать их измельченной зеленью петрушки.



### **Гречневая каша с грибами**

*2 стакана гречневой крупы, 50 г сушеных грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соли.*

Сушеные грибы промыть, ошпарить кипятком, залить 1 л холодной воды и оставить на 2–3 ч. Затем набухшие грибы вынуть, нашинковать, положить в ту же воду и поставить на огонь. Когда вода закипит, всыпать



промытую холодной водой и обсушенную гречневую крупу, посолить и уменьшить огонь. Когда каша загустеет, размешать ее, поставить в разогретую до 170° С духовку и довести до готовности. В готовую кашу добавить очищенный, мелко нарубленный и поджаренный в разогретом растительном масле лук.



### Тушеные грибы

*600 г свежих или 200 г сушеных грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, зелень петрушки или укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Грибы промыть, (сушеные грибы нужно предварительно вымочить в течение 3–4 ч) отварить, откинуть на дуршлаг (оставив 1 стакан отвара), обсушить и мелко нарезать.

В глубокой толстостенной посуде разогреть растительное масло, положить в него нарезанные грибы, а также очищенный и мелко нашинкованный лук. Обжаривать в течение 7–10 мин, затем добавить грибной отвар и тушить еще 15–20 мин. К концу тушения добавить мелко нарезанную зелень петрушки или укропа, посолить и поперчить по вкусу.

На гарнир подать отварной картофель и салат из свежих овощей.



### Грибной гуляш

*500 г свежих или 150 г сушеных грибов, 3 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 сладкий перец, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1,5–2 ст. ложки томатной*



*пасты, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Грибы промыть, (сушеные грибы нужно предварительно вымочить в течение 3–4 ч) отварить, откинуть на дуршлаг (оставив 1 стакан отвара), обсушить и мелко нарезать.

Лук очистить, нарезать ломтиками и подрумянить вместе с грибами в разогретом растительном масле. Посолить, поперчить и добавить очищенный и нарезанный тонкими полосками сладкий перец. Тушить до готовности. По необходимости можно добавить немного грибного отвара или воды. За 7–10 мин до готовности посыпать грибы мукой, добавить томатную пасту и лавровый лист.



### Голубцы с грибами

*12–15 листьев белокочанной капусты, 50 г сушеных грибов, 2 луковицы, 4–5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки томатной пасты, 0,3 стакана длиннозернового риса, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Подготовленные листья капусты опустить в кипящую подсоленную воду и варить их до мягкости.

Приготовить начинку следующим образом. Грибы промыть, залить холодной водой, выдержать 1–2 ч, затем отварить, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Рис промыть, залить холодной водой и сварить. Затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать ей стечь. Лук очистить, измельчить и поджарить вместе с грибами на сковороде с сильно разогретым растительным маслом (1,5–2 ст. ложки). За 2–3 мин до готовности добавить мелко нарубленный чеснок, посолить и поперчить по вкусу. Затем перемешать с рисом. На каждый лист положить по 2–3 ст.



ложки приготовленной начинки и свернуть листья конвертиками, подворачивая внутрь края. Подготовленные голубцы положить на сковороду с разогретым растительным маслом и хорошо подрумянить с обеих сторон. Затем положить их в толстостенную кастрюлю, залить томатной пастой, растворенной в 2–3 ст. ложках воды, закрыть кастрюлю крышкой и тушить голубцы на небольшом огне до готовности.



### **Грибы, тушенные по-охотничьи**

*700 г свежих грибов, 5 сладких перцев, 1 большая луковица, 2,5–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 3 помидора, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Грибы очистить, вымыть и мелко нарезать. Сладкий перец и лук также очистить, промыть и нарезать тонкими ломтиками. В сковороде хорошо разогреть растительное масло, положить туда подготовленные грибы, перец и лук. Обжарить до золотистого цвета, добавить томатную пасту, разведенную 2 ст. ложками горячей воды, муку и все тушить под крышкой. За 5–7 мин до готовности положить вымытые и нарезанные ломтиками помидоры, все посолить, поперчить и посыпать зеленью петрушки.



### **Капуста, тушенная со сладким перцем**

*600 г белокочанной капусты, 2–3 сладких перца (желательно красных), 1 морковь, 1 луковица, 3–4 зуб-*



*чика чеснока, 3 ст. ложки томатной пасты, 4 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Капусту тонко нашинковать, очищенную морковь измелчить на крупной терке. Сладкий перец очистить от сердцевины и семян, хорошо промыть и нарезать соломкой, очищенный лук мелко нарубить.

Подготовленные овощи положить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом (2 ст. ложки), обжарить до золотистого цвета. Затем добавить томатную пасту, разведенную 0,5 стакана воды, посолить, поперчить по вкусу и тушить под крышкой до тех пор, пока капуста не станет мягкой. По необходимости подливать воду. Затем крышку снять, в овощи добавить оставшееся масло, очищенный и мелко нарубленный чеснок. Тушить еще 3–5 мин.



### Плов с грибами

*400 г длиннозернового риса, 500 г шампиньонов, 2 луковицы, 3 моркови, 0,5 стакана растительного масла, лавровый лист, душистый перец горошком, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Лук, морковь и грибы очистить, вымыть, обсушить и нарезать соломкой. Положить лук и морковь в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом и спассеровать до золотисто-коричневого цвета. Затем добавить грибы и все еще немного прожарить. Потом влить 3 стакана воды, посолить, добавить лавровый лист, душистый перец горошком, посолить и поперчить по вкусу. Засыпать промытый и обсушенный рис, разровнять его, добавить



Готовить плов на медленном огне, не перемешивая. Когда вода полностью испарится, снять плов с огня, собрать горкой от стенок к центру и накрыть посуду крышкой. Через 15–20 мин его можно перемешать и подать к столу.



### Макароны с шампиньонами в томатном соусе

*400 г макарон из муки твердых сортов пшеницы, 100 г свежих шампиньонов, 1 луковица, 4 ст. ложки томатной пасты, 0,5 стакана воды, 3–4 зубчика чеснока, зелень петрушки (свежая или сушеная), 4 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Макароны отварить в большом количестве подсоленной воды почти до готовности и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Очищенные лук и шампиньоны промыть холодной водой, обсушить и мелко нарезать. Затем спассеровать в сильно нагретом растительном масле до золотистого цвета. Потом добавить туда же разведенную 2 ст. ложками воды томатную пасту, измельченные чеснок и зелень петрушки, посолить, поперчить по вкусу, все хорошо перемешать и прокипятить 2–3 мин. В получившийся соус положить макароны, перемешать и прогревать еще 5–7 мин на слабом огне, осторожно помешивая.



### Плов с яблоками и сухофруктами

*400 г длиннозернового риса, 2–3 кисло-сладких яблока, 1 морковь, 0,5 стакана изюма, 0,5 стакана кураги, 0,5 стакана чернослива, растительное масло, лавровый*



*лист, душистый перец горошком, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Морковь очистить и вымыть, затем измельчить на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы и сердцевины с семенами, после чего нарезать маленькими кубиками.

Сухофрукты хорошо промыть в теплой воде, затем ополоснуть холодной водой, ошпарить кипятком и обсушить.

У чернослива удалить косточки, после чего нарезать его вместе с курагой маленькими кусочками.

Рис промыть, обсушить, перемешать с подготовленными продуктами и уложить в глубокую толстостенную кастрюлю, смазанную растительным маслом. Добавить лавровый лист и душистый перец горошком, посолить и поперчить по вкусу. Залить водой (она должна покрывать плов на 1,5–2 см), закрыть крышкой и поставить в разогретую до 160–170° С духовку. Запекать до готовности риса, не перемешивая.



# ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА С ДОБАВЛЕНИЕМ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

## Салаты и закуски



### Салат из свеклы с огурцами

*2 свеклы, 2–3 небольших свежих огурца, 50 г зеленого лука, 0,5 стакана сметаны, соль по вкусу.*

Свеклу вымыть и, не очищая, отварить до готовности. Затем охладить, очистить и измельчить на крупной терке. Огурцы вымыть, обсушить (можно срезать с них кожицу) и нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Сложить все в салатник, посолить, заправить сметаной и хорошо перемешать.



### Икра баклажанная с чесноком

*3–4 баклажана, 0,5 головки чеснока, сок 1 лимона, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки или укропа, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.*



Баклажаны вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам и посолить. Затем переложить их на противень (срезом вверх), смазанный растопленным сливочным маслом, и поставить его в разогретую до 180° С духовку.

Запекать до готовности, после чего охладить и извлечь чайной ложкой мякоть. Добавить к ней зелень петрушки или укропа, измельченный на терке или растертый в пюре чеснок, сок лимона и растительное масло.

Посолить, поперчить по вкусу и все очень хорошо вымешать.



### Помидоры со сливками

*8 помидоров, 0,5 стакана сливок, 50 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Помидоры вымыть, ошпарить кипятком и снять с них кожицу. Уложить целиком в салатник, посолить и поперчить по вкусу.

Залить подготовленные помидоры сливками, смешанными с мелко нарезанной зеленью петрушки.



### Паштет из кабачков с брынзой

*3–4 небольших кабачка, 200 г брынзы, 0,5 стакана растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки кислого молока, сметаны или простокваши, 2 ст. ложки очищенных грецких орехов, черный молотый перец, соль по вкусу.*



Кабачки очистить от кожицы, нарезать кубиками, обжарить в разогретом растительном масле до золотистого цвета, посолить и поперчить по вкусу. Затем охладить.

Чеснок очистить и измельчить. Брынзу (ее можно предварительно вымочить в кипятке и обсушить) измельчить на крупной терке.

Все продукты перемешать, тщательно растереть деревянной ложкой, заправить растительным маслом, кислым молоком (простоквашей или сметаной) и добавить измельченные орехи.

Посолить и поперчить по вкусу.

## Первые блюда



### Суп-пюре из кукурузы

*1 упаковка (450 г) замороженной кукурузы, 2 стакана воды, 3 стакана молока, 1 стакан сливок, 1 луковица, 1 ст. ложка пшеничной муки, 30 г сливочного масла, 50 г зеленого лука, тертый мускатный орех, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Замороженную кукурузу засыпать в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности. После этого откинуть на дуршлаг, хорошо обсушить и пропустить зерна через мясорубку.

Лук очистить, мелко нарезать, спассеровать в разогретом сливочном масле вместе с мукой.

В кастрюлю положить обжаренный лук, кукурузу, посолить, поперчить, добавить маленькую щепотку тертого мускатного ореха. Затем влить молоко, сливки и довести смесь до кипения.



При подаче к столу посыпать готовый суп мелко нарезанным зеленым луком.



### Сырный суп

2–3 плавящихся сырка, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 200 г белокочанной или цветной капусты, 2 ст. ложки риса, 0,5 стакана замороженного или консервированного зеленого горошка, зелень петрушки, лавровый лист, душистый перец горошком, черный молотый перец, соль по вкусу.

В кастрюле вскипятить 2–2,5 л воды и опустить в нее нарезанные маленькими кусочками сырки. Помешивать до тех пор, пока сыр полностью не растворится в воде, затем положить туда хорошо промытый в холодной воде рис и уменьшить огонь.

Через 12–15 мин добавить в суп очищенные и нарезанные кубиками картофель и морковь. Еще через 5–7 мин положить тонко нашинкованную белокочанную капусту или разобранную на маленькие соцветия и хорошо промытую цветную капусту, зеленый горошек, душистый перец горошком и лавровый лист по вкусу.

Посолить и поперчить суп. Варить до готовности овощей. Перед подачей посыпать измельченной зеленью петрушки.



### Суп из цветной капусты

1 кочан цветной капусты, 2–3 моркови, 1–2 корня петрушки, 1 небольшой корень сельдерея (по желанию), 44 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 40 г

*сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, душистый перец горошком, черный молотый перец, соль по вкусу.*



В кипящую воду (3–3,5 л) опустить очищенные и измельченные корни сельдерея, петрушки и нарезанную кружочками морковь. Варить на сильном огне в течение 10–15 мин. Затем положить разобранную на мелкие соцветия и хорошо промытую цветную капусту, посолить, поперчить по вкусу и добавить душистый перец горошком. Дать супу закипеть, затем огонь уменьшить и варить суп до готовности. Сняв суп с плиты, заправить его обжаренной в разогретом сливочном масле мукой и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

## Вторые блюда



### Овощная запеканка с сыром

*6 помидоров, 1 баклажан, 150–200 г сыра, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 лимон, 3,5–4 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Баклажан вымыть, обсушить и нарезать кружочками. Поджарить их с обеих сторон в разогретом растительном масле (1–1,5 ст. ложки) до образования румяной корочки.

Помидоры вымыть, обсушить и нарезать тонкими ломтиками. Так же тонко нарезать сыр.

Взбить растительное масло (2 ст. ложки) с 2 ст. ложками сока лимона, добавить измельченную зелень петрушки, посолить и поперчить.

В смазанную оставшимся растительным маслом форму уложить подготовленные баклажаны, затем



помидоры, а сверху сыр. Залить все приготовленной заправкой и поставить в предварительно нагретую до 180–190° С духовку примерно на 10 мин. Блюдо готово, когда сыр подрумянится.

Подавать запеканку горячей, посыпав черным молотым перцем. Можно украсить веточками зелени петрушки и несколькими ломтиками свежего помидора.



### **Картофель, тушеный со сметаной в горшочке**

*8–10 небольших клубней картофеля, 1 стакан сметаны (или сливок), 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать толстыми кружочками и положить их в глиняный горшочек. Посыпать солью, черным молотым перцем, залить сметаной или сливками и закрыть крышкой. Поставить горшочек в разогретую до 180° С духовку и тушить до готовности.

Готовый картофель посыпать измельченной зеленью укропа. Подавать горячим, в горшочке.



### **Капуста, тушенная в горшочке**

*1 кочан капусты, 1 луковица, 50 г сливочного или топленого масла, 0,75 стакана сметаны, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Капусту обмыть, обсушить, тонко нашинковать, положить на 10–15 мин в подсоленный кипяток, затем откинуть на дуршлаг и охладить.



Лук очистить, мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета в разогретом сливочном масле (25 г) и смешать с капустой.

Подготовленные овощи уложить в смазанный оставшимся растопленным сливочным маслом горшочек, залить небольшим количеством воды, посолить, поперчить и поставить в разогретую до 180–190° С духовку. Тушить под крышкой до готовности капусты. Готовое блюдо залить сметаной и сразу же подать к столу.



### Помидоры, запеченные с грибами и сыром

*9–10 небольших помидоров, 80 г сушеных грибов, 100 г сыра, 1 крупная луковица, 60 г сливочного масла, 2–3 зубчика чеснока, 0,5 стакана панировочных сухарей, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Грибы вымыть, залить холодной водой и оставить на 3–4 ч. Затем отварить, откинуть на дуршлаг, обсушить и мелко нарубить.

Помидоры вымыть, обсушить и разрезать пополам, чайной ложкой аккуратно вырезать сердцевину с семенами.

Лук очистить, очень мелко нарезать и поджарить в разогретом сливочном масле (40 г) вместе с грибами, затем охладить. Добавить очищенный и растертый в пюре чеснок, измельченный на крупной терке сыр, посолить и поперчить по вкусу.

Подготовленные половинки помидора наполнить полученной смесью и уложить в глубокий противень или сковороду, смазанную оставшимся растопленным сливочным маслом. Сверху посыпать панировочными сухарями.

Поставить подготовленные помидоры в разогретую до 180° С духовку и запекать в течение 10–15 мин.



Перед подачей можно посыпать измельченной зеленью петрушки.



### **Баклажаны, тушенные со сметаной в горшочке**

*2 средних баклажана, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки сливочного или топленого масла, 2–3 зубчика чеснока, 2,5–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки или укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Баклажаны вымыть, обсушить, очистить от кожицы и нарезать кубиками или кружочками. Затем положить их в горячую подсоленную воду на 10–15 мин, потом откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.

Подготовленные баклажаны обвалять в муке, обжарить со всех сторон до образования золотистой корочки, посолить, поперчить по вкусу, перемешать с очищенным и мелко нарубленным чесноком и положить в горшочек.

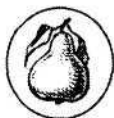
Залить все сметаной и поставить в разогретую до 170–180° С духовку на 30–40 мин. Подавать на стол, посыпав измельченной зеленью петрушки или укропа.



### **Цветная капуста, запеченная с зеленым горошком и сыром**

*1 кочан цветной капусты, 1 упаковка (450 г) замороженного зеленого горошка, 200–250 г сыра, 80 г сливочного или топленого масла, 0,3 стакана молока или сливок, 3 ст. ложки нарубленной зелени кинзы или петрушки, 1 ч. ложка соли, черный молотый перец по вкусу.*





Цветную капусту хорошо вымыть, разобрать на мелкие соцветия, залить их холодной подсоленной водой и оставить примерно на 20–25 мин. Затем откинуть капусту на дуршлаг и дать стечь воде.

Глубокую огнеупорную посуду смазать растопленным сливочным маслом (20 г) и выложить туда ровным слоем подготовленную капусту. Сбрызнуть ее растопленным маслом (20 г), затем положить сверху слой зеленого горошка. На него – слой измельченного на крупной терке сыра. Сбрызнуть все оставшимся маслом, залить подогретым подсоленным молоком или сливками и посыпать измельченной зеленью кинзы или петрушки. Поставить в разогретую до 180° С духовку, запекать до готовности овощей.

Перед подачей посыпать блюдо черным молотым перцем.



### Кукурузные оладьи с зеленью

*0,5 стакана кукурузной муки, 0,5 стакана пшеничной муки, 1 пакетик пекарского порошка, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа или петрушки, 1 яйцо, 0,5–0,75 стакана молока, 50 г сливочного масла, 0,5 ч. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли, топленое или растительное масло для жарки, красный или черный молотый перец по вкусу.*

Смешать в глубокой эмалированной миске кукурузную и пшеничную муку, всыпать пекарский порошок, соль, сахар, молотый красный или черный перец, рубленую зелень укропа или петрушки и все хорошо перемешать.

Взбить молоко с яйцом и растопленным (но не горячим) сливочным маслом и влить в мучную смесь. Тщательно размешать смесь, так чтобы не было комочков. В большой сковороде разогреть топленое или растительное масло (чтобы слой растопленного масла был 1,5 см).



Масло должно быть горячим, но не дымящимся. Обжаривать оладьи на среднем огне с обеих сторон до золотистого цвета. Подавать сразу же.



### **Цуккини с зеленым горошком**

*5–6 маленьких кабачков цуккини, 60 г топленого или сливочного масла, 1 стручок острого красного перца, 1,5 стакана замороженного зеленого горошка, 3 ст. ложки измельченной петрушки или кинзы, 2–3 ст. ложки тертого сыра (по желанию), 1 ч. ложка соли.*

Цуккини вымыть, обсушить и нарезать, не очищая, кружочками. Разогреть в глубокой сковороде топленое или сливочное масло, положить в него вымытый, очищенный от семян и мелко нарезанный острый перец. Жарить, пока он не потемнеет. Затем положить туда же подготовленные цуккини и 1,5 ст. ложки измельченной зелени. Посолить, потом закрыть сковороду крышкой и тушить в течение 10–12 мин, время от времени помешивая. Затем крышку снять и жарить кабачки, пока они не станут мягкими. За 3–5 мин до готовности положить зеленый горошек и оставшуюся зелень. Готовое блюдо осторожно перемешать. Подавать горячим. По желанию перед подачей можно добавить к кабачкам тертый сыр и все перемешать.



### **Картофель, тушеный с грибами в горшочке**

*5–6 клубней картофеля, 100 г сушеных грибов, 60 г сливочного масла, 1 луковица, 1 стакан сметаны,*

*зелень петрушки, лавровый лист, душистый перец горошком, черный молотый перец, соль по вкусу.*



Грибы промыть, залить холодной водой и оставить на 3–4 ч. Затем отварить, откинуть на дуршлаг, обсушить и мелко нарезать.

В глубокой толстостенной посуде разогреть сливочное масло (40 г), положить в него нарезанные грибы, а также очищенный и мелко нашинкованный лук. Обжаривать до золотисто-коричневого цвета, посолить и поперчить по вкусу.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками или кружочками и перемешать с подготовленными грибами с луком.

Выложить получившуюся смесь в горшочек, смазанный оставшимся растопленным маслом, добавить душистый перец горошком, лавровый лист и залить все сметаной (можно разбавить ее 3–4 ст. ложками воды).

Закрывать горшочек крышкой и поставить его в разогретую до 180–190° С духовку. Запекать до полной готовности картофеля.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки. Подавать горячим, в горшочке.



### **Тушеные грибы в сметанном соусе**

*600 г свежих или 200 г сухих грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, зелень петрушки или укропа, 0,75 стакана сметаны, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Грибы промыть (сушеные грибы предварительно вымочить в течение 3–4 ч), отварить, откинуть



на дуршлаг (оставив 0,3 стакана отвара), обсушить и мелко нарезать. В глубокой толстостенной посуде разогреть растительное масло, положить в него нарезанные грибы, а также очищенный и мелко нашинкованный лук.

Обжаривать в течение 7–10 мин, затем добавить грибной отвар, смешанный со сметаной, и тушить еще около 15–20 мин. К концу тушения добавить мелко нарезанную зелень петрушки или укропа, посолить и поперчить по вкусу.



### Капустные конвертики

*1 маленький кочан капусты, 100 г пшеничной муки, 0,5 стакана растительного масла, 200 г сметаны, 3–4 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Капусту ополоснуть и обсушить. После этого разобрать кочан на листья, погрузить их в кипящую подсоленную воду и варить 15 мин (листья должны размягчиться). Вынуть их из воды, откинуть на дуршлаг и обсушить. Затем вырезать или расплющить молотком все толстые черешковые прожилки.

Каждый лист хорошо посолить, поперчить, свернуть конвертиком (загнуть нижнюю часть листа, на нее подвернуть боковые части, затем завернуть все в верхнюю часть листа).

Запанировать подготовленные конвертики в муке и обжарить с двух сторон в сильно разогретом растительном масле до образования румяной корочки.

Затем сложить их в кастрюлю, посыпать панировочными сухарями, залить сметаной, смешанной с из-

мельченным укропом, солью и черным молотым перцем. Поставить на плиту и прогреть на медленном огне в течение 10–15 мин.



### **Рисовая каша с яблоками и сухофруктами**

*1 стакан круглозернового риса, 2–3 средних яблока, 3 ст. ложки изюма, 3 ст. ложки кураги, 2 стакана молока, 50–60 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу.*

Рис хорошо промыть в холодной проточной воде, залить его смесью молока и воды (примерно 1 стакан), поставить на огонь и сварить вязкую кашу.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы и семян, затем нарезать маленькими кубиками. Изюм и курагу хорошо вымыть, ошпарить кипятком, затем обсушить. Курагу можно нарезать тонкими полосками. Положить подготовленные яблоки и сухофрукты в кашу, посолить, перемешать и подержать под закрытой крышкой на слабом огне 10–15 мин. Готовую кашу можно подавать и холодной, и горячей.

# ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА С ДОБАВЛЕНИЕМ ЯИЦ

## Салаты и закуски



### Салат из картофеля с зеленым луком и яйцом

*4 клубня картофеля, 1 яйцо, 2 небольших соленых огурца, 50 г зеленого лука, 3 ст. ложки растительного (желательно подсолнечного) масла, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Картофель вымыть, сварить в мундире и дать ему остыть. Затем очистить и нарезать кубиками. Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарубить.

Соленые огурцы обсушить от рассола, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Смешать с картофелем, яйцом, добавить мелко нарезанный зеленый лук, посолить и поперчить по вкусу. Заправить растительным маслом и хорошо перемешать.



### Салат по-русски

*3 клубня картофеля, 1–2 моркови, 3–4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 яйцо, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст.*

*ложки майонеза, сок лимона, черный молотый перец, соль по вкусу.*



Картофель и морковь вымыть и, не очищая, отварить по отдельности. Охладить, очистить и нарезать кубиками.

Яйцо сварить вкрутую, охладить, мелко нарубить и смешать с подготовленными картофелем и морковью.

Добавить консервированный горошек (его нужно предварительно отцедить от жидкости), посолить и поперчить по вкусу. Подготовленный салат заправить майонезом, взбитым с растительным маслом и горчицей. По желанию, в заправку можно добавить 1–2 ч. ложки сока лимона.



### **Зеленый салат с луком и яйцом**

*1 кочан зеленого салата, 30 г зеленого лука, 2 яйца, растительное масло и соль по вкусу.*

Кочан салата разобрать на листья, хорошо промыть их холодной проточной водой, обсушить и нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук также вымыть, обсушить и нарезать. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарубить. Все смешать, заправить растительным маслом, посолить по вкусу и осторожно перемешать.



### **Рисовый салат с яйцами и огурцами**

*1 стакан длиннозернового риса, 2–3 яйца, 3 небольших свежих огурца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла или 4 ст. ложки майонеза, черный молотый перец, соль по вкусу.*

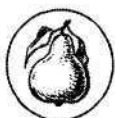


Рис хорошо промыть, залить свежей подсоленной водой и отварить до готовности.

Затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и хорошо обсушить.

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить от скорлупы и мелко нарубить.

Огурцы вымыть, нарезать кубиками (можно предварительно удалить кожицу), смешать с яйцами и охлажденным рисом. Лук очистить, вымыть, мелко нашинковать и ошпарить кипятком. Затем обсушить и соединить с рисовой смесью. Все посолить, поперчить по вкусу и заправить растительным маслом или майонезом.



### Грибная икра с луком и яйцами

*400 г сушеных грибов, 2 луковицы, 3 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст. ложки измельченного зеленого лука (по желанию), уксус или лимонный сок, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Сушеные грибы промыть и замочить в холодной воде на 2–3 ч. Затем воду слить, грибы положить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом (2 ст. ложки) и тушить, пока сок не испарится.

Готовые грибы охладить, мелко нашинковать, посолить и смешать с очищенным и очень мелко нарубленным луком, слегка поджаренным в растительном масле (1 ч. ложка).

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить от скорлупы и очень мелко нарубить.

Добавить их в грибную смесь, заправить все оставшимся растительным маслом, смешанным с соком лимона или уксусом, и черным молотым перцем.





Готовую икру положить в салатник и посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

## Первые блюда



### Зеленые щи с яйцом

*200 г свежего щавеля, 200 г листьев крапивы, 1 ст. ложка перловой крупы (по желанию), 1 морковь, 2–3 клубня картофеля, 1 луковица, 1–2 кубика овощного бульона, 3–4 яйца, сметана, соль по вкусу.*

В кастрюле вскипятить 2–2,5 л воды, положить туда промытую в холодной воде перловую крупу и бульонные кубики. Через 10–12 мин добавить очищенные и нарезанные кубиками картофель и морковь, еще через 5 мин – очищенный и нарезанный ломтиками лук. Посолить.

Варить до мягкости овощей. За 3–5 мин до готовности положить в суп вымытые, обсушенные и нарезанные тонкой соломкой щавель и листья крапивы.

Отдельно сварить вкрутую яйца, охладить и крупно порубить их. Затем разложить в тарелки и залить готовым супом. Отдельно подать сметану.



### Весенняя окрошка с овощами

*1 л хлебного кваса, 4 клубня картофеля, 1 небольшой пучок редиса, 2–3 листика зеленого салата, 1 свежий салатный огурец, 1–2 яйца, 3 ст. ложки мелко нарубленного зеленого лука, 1 ч. ложка столовой горчицы, зелень укропа, сахар, соль по вкусу.*



Яйца сварить вкрутую, затем охладить и очистить от скорлупы. Картофель вымыть, отварить в мундире, охладить и очистить. Редис и огурец вымыть, обсушить, по необходимости можно срезать кожуру. Подготовленные овощи нарезать соломкой, листья салата вымыть, обсушить и нашинковать тонкой соломкой.

Измельченный лук растереть с солью до тех пор, пока не выделится сок. Горчицу, соль и сахар растереть отдельно, затем залить квасом. Добавить нарезанные овощи, зеленый лук, измельченную зелень укропа и измельченные яйца. Все хорошо, но осторожно перемешать и посолить по вкусу. Поставить окрошку в холодное место и выдерживать там не более 30 мин.

## Вторые блюда



### Помидоры, запеченные с грибами и яйцами

*9–10 небольших помидоров, 80 г сушеных грибов, 3 яйца, 2 луковицы, 60 г сливочного масла, 0,5 стакана панировочных сухарей, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Грибы вымыть, залить холодной водой и оставить на 3–4 ч. Затем отварить, откинуть на дуршлаг, обсушить и мелко нарубить. Помидоры вымыть, обсушить и разрезать пополам, чайной ложкой аккуратно вырезать из них сердцевину с семенами. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить от скорлупы и мелко нарубить.

Лук очистить, очень мелко нарезать и поджарить в разогретом сливочном масле (40 г) с грибами и вырезанной мякотью помидоров. Затем охладить, добавить измельченные яйца, посолить и поперчить по вкусу, смешать с майонезом.



Половинки помидоров наполнить полученной смесью и уложить в сковороду, смазанную оставшимся растопленным сливочным маслом. Сверху посыпать панировочными сухарями. Поставить подготовленные помидоры в разогретую до 180° С духовку и запекать в течение 10–15 мин. Перед подачей можно посыпать измельченной зеленью петрушки.



### Картофельные драники

5–6 клубней картофеля, 3–4 ст. ложки пшеничной муки, 1 яйцо, растительное масло для обжаривания, черный молотый перец, соль по вкусу.

Картофель очистить, вымыть и измельчить на крупной терке. Слегка отцедить от сока, соединить с мукой, яйцом, 1 ст. ложкой растительного масла, посолить и поперчить по вкусу, затем все очень хорошо перемешать. Если масса получилась слишком густая, можно добавить немного воды. В сковороде сильно разогреть растительное масло и, выкладывая картофельную массу большой ложкой, обжарить драники с обеих сторон до образования золотисто-коричневой корочки.



### Вареники с грибами и рисом

Для теста: 250 г пшеничной муки, 80–100 мл воды, 1 яйцо, соль по вкусу.

Для начинки: 1 стакан отварного риса, 100 г сушеных грибов, 1 луковица, 40 г сливочного масла,



душистый перец горошком, черный молотый перец, соль по вкусу.

Для подачи: 60–80 г сливочного масла или 0,5 стакана сметаны.

Из воды, муки, яйца и соли замесить крутое тесто и раскатать его в пласт толщиной не более 1,5 мм.

Приготовить начинку следующим образом. Грибы промыть, залить холодной водой и оставить на 1–2 ч. Добавить соль, пару горошин душистого перца, черный молотый перец. Отварить грибы до готовности, потом процедить их и мелко нарезать. После этого смешать с очищенным и измельченным луком, обжарить в разогретом сливочном масле и охладить. Отварной рис перемешать с обжаренными грибами и луком. Посолить, поперчить по вкусу.

Специальной формочкой или рюмкой вырезать из теста кружочки диаметром 5–7 см, положить на них приготовленную начинку и защипать края. Подготовленные вареники заложить в кипящую подсоленную воду и отварить. Подавать, полив растопленным сливочным маслом или сметаной.



### Ленивые вареники

350 г (1 пачка) творога, 0,75 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 3 ст. ложки растопленного сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

Для подачи: сливочное масло или сметана.

Растереть творог с яйцом. Добавить растопленное (но не горячее) сливочное масло, муку, сахар, соль и все хорошо перемешать, так чтобы масса была однообразной по консистенции. Затем выложить получившуюся творожную массу на стол или разделочную доску, посыпанную



мукой. Разделить массу на 3—4 части и скатать каждую жгутиком. Нарезать жгутики поперек ровными кусочками. В кастрюле вскипятить подсоленную воду и опустить в нее подготовленные вареники. Варить до тех пор, пока они не всплывут на поверхность.

Готовые вареники выловить шумовкой, переложить на блюдо и залить сметаной или растопленным сливочным маслом.



### Капустные котлеты

*800 г белокочанной капусты, 1 стакан молока, 80 г сливочного масла, 4 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 0,3 стакана растительного масла, 150 г густой сметаны, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Капусту мелко нашинковать. В кастрюлю налить молоко, довести его до кипения, добавить нарезанное кусочками сливочное масло.

Затем засыпать в кастрюлю с кипящим молоком подготовленную капусту и тушить ее под крышкой на небольшом огне 7—10 мин.

После этого постепенно добавить манную крупу, размешивая, чтобы не образовались комочки, и также под крышкой тушить еще 10—12 мин.

Полученную массу посолить, поперчить по вкусу, перемешать и немного охладить. После этого ввести в нее яйцо, массу снова хорошо перемешать и разделить на небольшие котлеты.

Обваливать их в панировочных сухарях и обжарить с двух сторон в разогретом растительном масле до



образования золотистой корочки. К готовым котлетам отдельно подать сметану.



### Сырники с хурмой

*3–4 спелые хурмы, 600 г творога, 1 яйцо, 0,5 стакана пшеничной муки, 0,3 стакана растительного масла, 250 г сметаны, 0,5 стакана панировочных сухарей, 2 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли.*

Хурму вымыть, очистить от кожицы, освободить от косточек и мелко нарезать. Творог растереть с сахаром, солью и яйцом до образования однородной массы, затем добавить муку, подготовленную хурму и все хорошо перемешать.

Из полученной массы сформовать небольшие лепешки, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить с двух сторон на растительном масле (1 ст. ложку оставить) до образования румяной корочки.

Обжаренные сырники выложить в один слой на смазанный оставшимся растительным маслом противень и поставить в разогретую до 220° С духовку на 10 мин. Подавать готовые сырники со сметаной.

# СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i> . . . . .	3
<b>СТРОГО ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА</b> . . . . .	7
Салаты и закуски . . . . .	7
Первые блюда . . . . .	18
Вторые блюда . . . . .	24
<b>ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА С ДОБАВЛЕНИЕМ МО-</b> <b>ЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ</b> . . . . .	41
Салаты и закуски . . . . .	41
Первые блюда . . . . .	43
Вторые блюда . . . . .	45
<b>ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА С ДОБАВЛЕНИЕМ</b> <b>ЯИЦ</b> . . . . .	54
Салаты и закуски . . . . .	54
Первые блюда . . . . .	57
Вторые блюда . . . . .	58

## ВЕГЕТАРИАНСКАЯ КУХНЯ

Художественный редактор А. Г. Лютиков

Технический редактор Н. Г. Кудря

Редактор К. К. Алексеев

Корректор И. Г. Иванова

Художник А. Ю. Котова

ООО «Издательство «Терция»

191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н

E-mail: [tercia@qhome.ru](mailto:tercia@qhome.ru)

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**

ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,

Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)**

**International Sales: International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders. [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)**

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.**

E-mail: [vipzakaz@eksmo.ru](mailto:vipzakaz@eksmo.ru)

**Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:** Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный), e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:**

**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.

Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «Н КП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бужкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Подписано в печать 29.11.2007.

Формат 70x100 1/32. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.

Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 8014

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»

432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



INfix

INfix